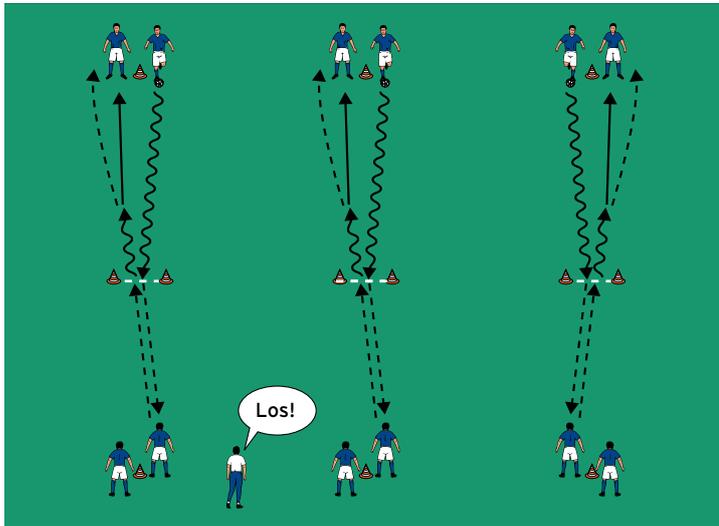


THEMA: SPIELEND SCHNELLER WERDEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-PENDEL-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ 6 Starthütchen in einem Abstand von etwa 25 Meter gegenüber aufstellen
- ▶ Mittig zwischen den Starthütchen jeweils ein 1 Meter breites Hütchentor errichten
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen, die jeweils ersten Spieler sind in Ballbesitz

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln ins Hütchentor, stoppen den Ball, sprinten zum Spieler gegenüber und schlagen dort ab.
- ▶ Der abgeschlagene Spieler sprintet zum Ball im Hütchentor, nimmt den Ball ins Dribbling mit, passt zum nächsten Spieler des gegenüberliegenden Starthütchens und läuft seinem Pass nach.
- ▶ Welche Gruppe absolviert zuerst 1-3 komplette Durchgänge.

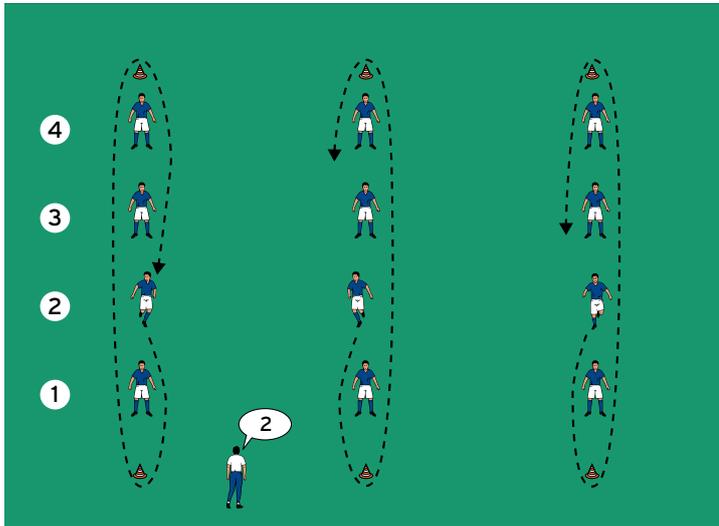
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und ins Hütchentor legen bzw. aufnehmen und zuwerfen.
- ▶ Dribbeln, durch das Hütchentor passen und zum Spieler gegenüber zuspelen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit der Fußsohle sicher im Hütchentor stoppen.
- ▶ Ein Durchgang ist absolviert, wenn jeder Spieler wieder seine Ausgangsposition erreicht hat.

THEMA: SPIELEND SCHNELLER WERDEN



AUFWÄRMEN 2:

ZAHLEN-BUCHSTABEN-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ 6 Starthütchen in einem Abstand von etwa 25 Metern gegenüber aufstellen
- ▶ Zwischen 2 Starthütchen jeweils 4 Spieler hintereinander postieren
- ▶ Die Spielerreihen mit Zahlen 1 bis 4 nummerieren

ABLAUF

- ▶ Sobald der Trainer eine Zahl zwischen 1 und 4 aufruft, sprinten die jeweiligen Spieler um das vordere und hintere Starthütchen herum zurück auf ihre Position.
- ▶ Welcher Spieler erreicht zuerst wieder seine Position?

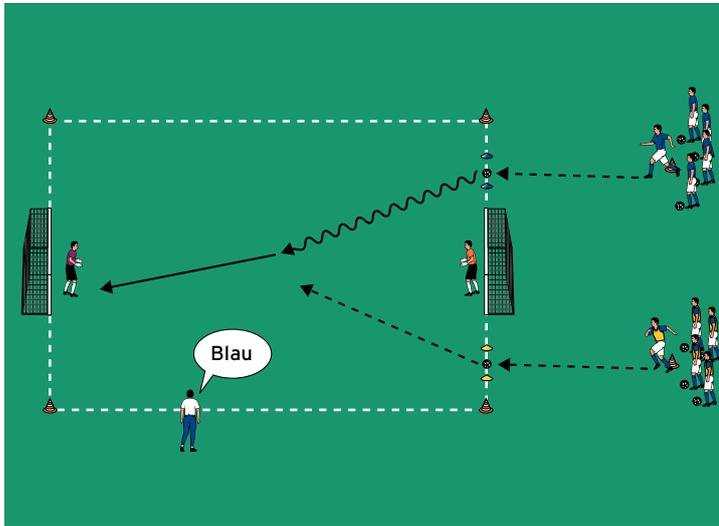
VARIATIONEN

- ▶ Die Übung mit Ball durchführen
- ▶ Die Hütchen mit Buchstaben versehen und bei der Nennung eines Buchstaben nur das besagte Hütchen umlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler zwischen den Starthütchen in einem ungefähren Abstand von jeweils 5 Metern hintereinander postieren.
- ▶ Jede Spielerreihe ungefähr gleich oft aufrufen.

THEMA: SPIELEND SCHNELLER WERDEN



HAUPTTEIL 1:

TEMPO UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 20 x 30 Meter großes Feld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Neben einem Tor 2 verschiedenfarbige Hütchentore errichten und 15 Meter hinter jedem Hütchentor ein Starhütchen aufstellen
- ▶ 2 Teams bilden und die Spieler jedes Teams mit Bällen an den Starhütchen verteilen, wobei die ersten Spieler ihren Ball ins Hütchentor legen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler sprinten zum Hütchentor, unterwegs ruft der Trainer die Farbe eines Hütchentores.
- ▶ Der aufgerufene Spieler greift auf das gegenüberliegende Hütchentor an.
- ▶ Der andere Spieler versucht den Ball zu erobern und auf das andere Tor zu kontern.
- ▶ Jedes Spiel läuft so lange bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.

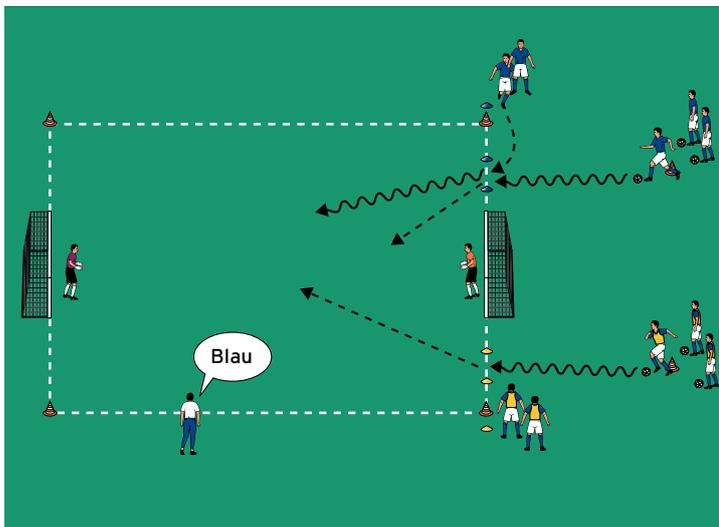
VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchentore mit Zahlen 1 und 2 nummerieren.
- ▶ Synonyme wie „Feuer“ (rotes Hütchentor) oder „Wasser“ (blaues Hütchentor) benutzen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeden Spieler möglichst gleich oft angreifen und verteidigen lassen.
- ▶ Die Distanz der Starhütchen zu den Hütchentoren variieren und so die Sprintstrecken verkürzen oder verlängern.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: SPIELEND SCHNELLER WERDEN



HAUPTTEIL 2:

TEMPO- UND ÜBERZAHLSPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Direkt neben jedem Hütchentor ein weiteres Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler jedes Teams an den Starthütchen an einem Hütchentor verteilen, wobei die Spieler an den hinteren Starthütchen Bälle haben

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln ins Hütchentor, stoppen den Ball dort und sprinten ins Feld.
- ▶ Der Mitspieler des Spielers, der zuerst im Hütchentor stoppt, dribbelt zum 2 gegen 1 auf das Tor gegenüber ein.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball verspielt ist, dribbelt der Mitspieler des anderen Spielers zum 2 gegen 2 ins Feld ein.

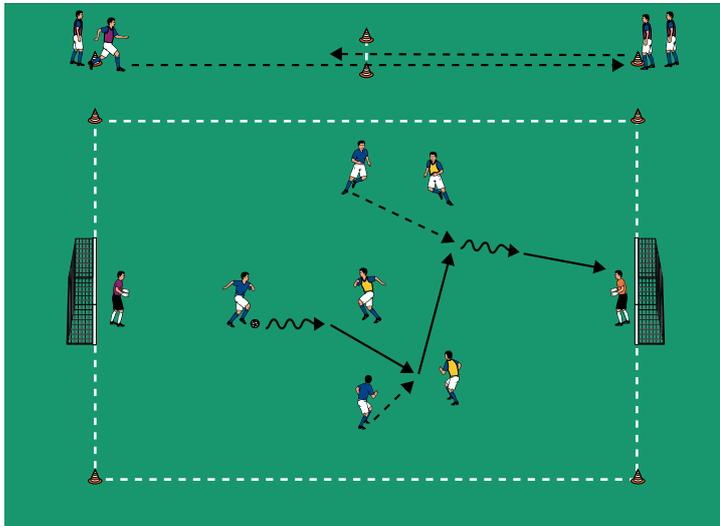
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen, ins Hütchentor legen und ins Feld sprinten.
- ▶ Den Ball zum Mitspieler am Hütchentor passen und ins Feld sprinten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer die Spieler aufrufen, die zum 2 gegen 1 und 2 gegen 2 eindribbeln.
- ▶ Der Spieler, der dribbelt, greift mit seinem Mitspieler immer auf das Tor gegenüber an.
- ▶ Jedes 2 gegen 1 und 2 gegen 2 so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: SPIELEND SCHNELLER WERDEN



SCHLUSSTEIL:

SPIEL GEGEN DIE STOPPUHR

ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 20 x 30 Meter großes Feld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- ▶ Außerhalb des Feldes 2 Starthütchen in einem Abstand von 30 Metern gegenüber aufstellen und mittig dazwischen ein Hütchentor errichten
- ▶ 3 Teams bilden
- ▶ 2 Teams im Feld und das dritte Team an den Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Die Teams im Feld spielen im 3 gegen 3 plus Torhüter.
- ▶ Die Spieler des dritten Teams bilden eine lebende Stoppuhr, durchlaufen im Wechsel das Hütchentor und schlagen jeweils beim Spieler gegenüber ab.
- ▶ Haben die Spieler als lebende Stoppuhr 20 Läufe durch das Hütchentor absolviert, wechseln sie mit einem Team im Feld Position und Aufgabe.
- ▶ Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die lebende Stoppuhr absolviert nur 30 Läufe.
- ▶ Die lebende Stoppuhr absolviert 40 Läufe.
- ▶ Die Spieler der lebenden Stoppuhr haben einen Ball und durchdribbeln das Hütchentor.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein Turnier nach dem Modus „jeder gegen jeden“ mit Hin- und Rückrunde spielen.
- ▶ Die Spieler der lebenden Stoppuhr zählen jeden Lauf durch das Hütchentor laut mit.
- ▶ Jedes Team bestimmt einen Torhüter, der nach jedem Spiel wechselt.
- ▶ Als Trainer die erzielten Treffer nach jedem Spiel notieren und am Ende ein siegreiches Team feststellen.